

Histamingehalt diverser Lebensmittel

+ geringer Histamingehalt
++ mittlerer Histamingehalt
+++ hoher Histamingehalt

Lebensmittel	Histamingehalt
Fisch	
Fisch fangfrisch	0
Makrelen geräuchert	+++
Matjes, Bismarckheringe	+
Sardellen in Öl (Anchovis), Sardellenbutter	+++
Tiefkühlfish paniert	+
Tiefkühlfish natur	+
Sardine (Konserve)	++
Sardellen (Konserve)	++
Thunfisch (Konserve)	++
Gemüse	
Avocado	++
Aubergine	++
Sauerkraut	+++
Spinat	++
Rindfleisch	+
Käse	
Bergkäse	+++
Bierkäse	+++
Butterkäse	+
Brie, Camembert	+++
Cheddar	++
Edamer	+++
Fontina	+++
Geheimratskäse	+
Gouda	+++
Käse nach Holländer Art	++
Mondseer	++
Monte Nero	+
Parmesan	+++
Quargel (Harzer Käse)	++

Lebensmittel	Histamingehalt
Raclette	+++
Roquefort	+++
Schafskäse	+
Schlosskäse, Romadur	+++
Stangenkäse	+++
Stilton englisch	+++
Tilsiter	+++
Essig	
Apfelessig	+
Tafelessig	+++
Rotweinessig (Aceto Balsamico)	+++
Alkohol	
Bier (untergärig, z.B. Pils)	+
Bier (alkoholfrei)	+
Bier (obergärig, z.B. Weizenbier)	+++
Champagner	+++
Sekt	+++
Rotwein	+++
Weißwein	++
Dessertwein	+++

